

清瀬高校 平成31年度 【体育】 年間授業計画

【教科】 保健体育

【科目/講座】 体育 男

【対象】 第2学年 1組～7組

【単位数】 2

【使用教科書】

現代高等保健体育(大修館)

【使用教材】

Active Sports (大修館)

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
4月	オリエンテーション スポーツテスト	体育の授業についての取り組み方、内容、ルールについて理解する。 スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることとともにクラスの中での役割、行動の流れを知る。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	1
	スポーツテスト	スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることにより、各種目や補強運動への関心を高める。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
5月	硬式テニス 武道(剣道・柔道)	硬式テニス……基本的な用具の操作を理解し、安全に取り組むことができる。 武道……1年次に学習した内容を復習する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2
		硬式テニス……基礎基本の動作を身に付ける過程で、互いの動作を見合ったり、教えあったりできる。 武道……打ったり、打たれたり、投げたり、投げられたりして技の高めあいをする。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
6月	硬式テニス 武道(剣道・柔道) スポーツテスト②	硬式テニス……身に付けた技能を発揮して、課題に取り組むことができる。 武道……1学期に学んだものを整理し、まとめる。 スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることにより、各種目や補強運動への関心を高める。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
	水泳 背泳ぎ	背泳ぎの泳法について、身体の使い方や呼吸の仕方を正しく理解する。 安全について正しく理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
7月	水泳 背泳ぎ	知識を基に、繰り返し自己の泳ぎ方について、改善する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4

指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数	
9月	水泳 背泳ぎ	知識を基に、繰り返し自己の泳ぎ方について、改善する。 協力的な態度で、身に付けた技能について、話し合いをしながら、互いに高めることができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	3
		自己の記録に挑戦する。 記録の向上を目指して取り組む過程を振り返って、今後の課題を理解し、整理することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
10月	ソフトボール 武道(剣道・柔道)	ソフトボール……投げる、打つ、捕るの基本動作を理解し、身に付けることができる。 武道(剣道・柔道)……相手の動きに合わせてしかけ技や引き技などを用いて攻防を展開することができる。 相手の動きに合わせて立ち技、抑え込み技などの基礎・基本を実践することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
		ソフトボール……ルールに関する理解を深め、守備における連携プレーに取り組むことができる。 武道(剣道・柔道)……相手の動きに合わせて、基本の技、応じ技(抜き技)などを用いて攻防を展開することができる。 自ら攻撃をしかけ、相手の動きを崩し、技を出すことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
11月	ソフトボール 武道(剣道・柔道)	ソフトボール……打撃の技能を高め、味方を進塁させるように打つなど協力してプレーすることができる。 武道(剣道・柔道)……試合の進行方法を理解し、協力的に進めることができる。審判法を理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
		ソフトボール……試合の状況に応じた攻守に関する味方との連携プレーを用い、楽しむことができる。 武道(剣道・柔道)……自ら攻撃を仕掛けたり、相手の動きに応じたりしながら技能を発揮することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
12月	ソフトボール 武道(剣道・柔道)	ソフトボール……自分たちで役割を果たし、試合を運営することができる。 武道(剣道・柔道)……自分たちで役割を果たし、試合を運営することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4

指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数	
	ソフトボール……自分たちで役割を果たし、試合を運営することができる。 武道(剣道・柔道)……自分たちで役割を果たし、試合を運営することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2	
1月	持久走 身体づくり運動 体育理論	持久走……自己の体調変化に気づき、体調を管理することができる。自己の体力向上へ関心をもち、取り組むことができる。 身体づくり運動……ストレッチなどの柔軟性を高める運動について、理解を深め、実践する。 体育理論……体力トレーニングの5原則について理解し、個々の体力に合わせた運動負荷について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2
	持久走……自己の体力向上に向け、必要なペースを知り、トレーニング負荷を維持することができる。 身体づくり運動……自分に必要なトレーニング内容を組み、実践することができる。 体育理論……体力水準を上げるため、休養とのバランスを図った計画を立てることができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4	
2月	持久走 身体づくり運動 体育理論	持久走……持久力向上に向けた課題を見つけ、トレーニング負荷を調節することができる。 身体づくり運動……仲間の動きにも注意を向け、互いに高めあえる関わりをもつことができる。 体育理論……自分の動きを把握し、効果的な動きのメカニズムや動きと力の関係について、考察することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
	持久走……自己の記録に最大限挑戦しようとするすることができる。 身体づくり運動……ストレッチやリズムカルな運動を取り入れ、緊張した心身をほぐしよりよい状態に保つことができる。 体育理論……安全に運動プログラムを遂行するため、注意すべきことを理解し、実践することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2	
3月	バスケットボール サッカー	サッカー・バスケットボール……味方との連携を構築し、シュートチャンスを作ることができる。仲間と協力し、チームに必要な練習計画を立てることができる。試合を進める審判法について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2
	サッカー・バスケットボール……味方との連携を構築し、シュートチャンスを作ることができる。仲間と協力し、チームに必要な練習計画を立てることができる。試合を進める審判法について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	2	